solidariS

Soins de santé
Le statut des indépendants

Rencontre avec
Déborah François

Gagnez des places
pour les cinémas
Le Parc et le Churchill

Assurance complémentaire
Nouveaux avantages 2008

FMSS
MUTUALITE SOCIALISTE & SYNDICALE
FPS

SolidariS.be

n°1 - janvier 2008 - bureau de Dépôt : Liège X - Editeur responsable : Fondation Solidaris - 36 rue Douffet - 4020 Liège

Les nouveaux avantages 2008 ..... p. 3

L'avantage diabète ..... p. 4

Les prothèses dentaires ..... p. 5

Les examens de dépistage ..... p. 6

Le transport des malades ..... p. 7

CSD : nouveau service d'aide au transport ..... p. 8

Les indépendants ont les mêmes droits que les salariés ..... p. 10

Sécurité sociale : quand les jeunes s'en mêlent ..... p. 12

Rencontre avec Déborah François ..... p. 14

Quel avenir pour la pharmacie ? ..... p. 16

Clinique André Renard : le Centre d'Aide aux Fumeurs ..... p. 19

Votre magazine fête ses 10 ans ..... p. 20

Le chicon ..... p. 22

Antibiotiques, mode d'emploi ..... p. 23

FPS : femmes en états de guerre ..... p. 24

Agenda du secteur associatif de la FMSS-FPS ..... p. 25

Jeux-Concours : Le Parc et le Churchill ..... p. 31

Edito

Ne nous voilons pas la face, cette nouvelle année qui commence s'annonce difficile.

La crise politique sans précédent que traverse notre pays n'illustre que trop bien l'évolution de nos sociétés vers toujours plus d'individualisme et par conséquent toujours moins de solidarité et de bien-être pour tous.

En écho à cette crise, les prix des biens de première nécessité ne cessent d'augmenter ce qui affaiblit considérablement le pouvoir d'achat des citoyens.

Une catastrophe pour les personnes aux revenus les plus faibles et les familles monoparentales qui sont les premiers touchés, mais malheureusement pas les seuls ! L'augmentation des prix de l'alimentation, de l'énergie et des loyers entraîne pour beaucoup la nécessité de faire des choix...

Va-t-on poursuivre sur cette voie ? Va-t-on continuer à accepter que l'avis de quelques-uns serve leurs seuls intérêts au détriment du plus grand nombre ?

Parce que rien n'est acquis, sans vigilance de notre part, l'histoire fonctionne en boucle et se répète…
Même si la société a changé, les injustices sociales d'aujourd'hui ressemblent furieusement aux injustices d'hier : quand nos grands-parents se sont unis pour créer les premières caisses mutuelles, quand ils se sont battus pour mettre en place une sécurité sociale solidaire.
Celle-là même qui nous protège tous également…
Celle-là même que quelques-uns voudraient scinder au profit du privé !

C'est en période de crise, quand l'essentiel est menacé, que la solidarité prend, plus que jamais, tout son sens, toute sa force…

Si elle s'annonce difficile, cette nouvelle année qui commence nous donne aussi l'opportunité d'affirmer haut et fort nos valeurs solidaires…

Parce que, aujourd'hui, comme hier, la solidarité est et reste le seul vrai moteur du changement.

Une solidarité essentielle qui passe aussi par la tolérance qui, comme l'écrit Albert Memmi *« … est un exercice et une conquête sur soi. Ce n'est pas supposer que nous puissions avoir tous raison en même temps, avec des opinions contradictoires. C'est arriver à penser : bien que je crois avoir raison, et que la vérité existe, je ne ferai rien pour vous l'imposer. »*

Jean-Pascal Labille,
Secrétaire Général

Le magazine de la Mutualité Socialiste et Syndicale de Liège - Huy - Waremme - www.solidaris.be
Coordination éditoriale et responsable d'édition : Frédéric Fassotte - Journaliste : Bérangère Lhomme - Coordination : Karin Balthazart - Comité de rédaction : Alain Blause, Christine Chalon, Philippe Crahay, Pierre Dethier, Françoise Devaléria, Séverine Gohy, Annick Martin, Dr Pierre Mbuyamba, Natacha Lange, Isabelle Paul, Marylène Vanhee
Mise en page : Héroufosse Communication - Impression : Imprimerie Masset

Les nouveaux avantages 2008

Répondre toujours mieux à vos besoins est une de nos priorités. Cette année encore, notre assurance complémentaire vous réserve de nouveaux avantages.

L'assurance obligatoire ne remboursant pas tous vos frais de santé, nous avons créé une assurance complémentaire qui, pour une cotisation minime, vous permet de bénéficier d'interventions et de services supplémentaires adaptés à chaque âge et situation de la vie.
Grâce à elle vous bénéficiez déjà de nombreuses interventions comme, par exemple, l'avantage naissance, les interventions pour les soins orthodontiques et les soins dentaires préventifs, les médecines alternatives, la contraception, ou encore la prise en charge de votre ticket modérateur (ce qui vous reste normalement à payer après remboursement de l'assurance obligatoire) dans les cliniques et polycliniques avec lesquelles nous collaborons.

Cette année certains avantages existants ont été améliorés, comme le dépistage, les prothèses dentaires, le transport des malades, tandis que de nouveaux avantages ont été créés comme le diabète, les «gestes qui sauvent» et le prêt de matériel.

Plus d'infos *? 04/341.62.86*

Assurance obligatoire, assurance complémentaire : quelle différence ?

L'inscription à une mutualité donne droit aux interventions de l'assurance obligatoire qui sont les mêmes quelle que soit la mutualité. Elle donne aussi accès aux avantages de l'assurance complémentaire qui eux, varient selon la mutualité choisie. Explications…

L'assurance obligatoire

L'assurance obligatoire rembourse les soins de santé. Rappelons que notre système de soins de santé est basé sur la solidarité. Autrement dit, c'est grâce aux cotisations des employeurs, des travailleurs salariés (via les retenues prélevées directement sur leur salaire) et des travailleurs indépendants (via leurs cotisations) que les mutualités remboursent tout ou partie des soins de santé (visites et consultations chez les médecins généralistes, spécialistes, dentistes, examens médicaux, hospitalisations, médicaments…)
L'assurance obligatoire permet également le paiement d'un revenu de remplacement en cas de maladie, d'accident ou de maternité. Dans ces différents cas les mutualités versent à leurs affiliés des revenus de remplacement appelés indemnités. Ces indemnités sont versées durant la période d'incapacité de travail.

L'assurance complémentaire

L'assurance obligatoire ne remboursant pas tous vos frais de santé, les mutualités proposent une assurance complémentaire qui permet aux affiliés qui versent une cotisation complémentaire de bénéficier d'une série d'avantages qui varient en fonction de chaque mutualité.
L'assurance complémentaire de la FMSS vous propose un très grand nombre d'interventions et de services variés et conçus en fonction des besoins de chacun.

L'avantage diabète

Le diabète est une maladie qui touche de plus en plus de monde. En Belgique, si on recense aujourd'hui près de 250.000 personnes diabétiques, on estime qu'elles sont en fait 500.000 à souffrir de cette maladie, car une personne sur deux l'ignore !

Le diabète est une maladie chronique progressive caractérisée par une élévation anormale et permanente du taux de sucre dans le sang (hyperglycémie) et pouvant avoir plusieurs origines (prédisposition héréditaire, obésité…).
Il y a plusieurs formes de diabète, les plus connues sont :

- le diabète juvénile de type 1: dans ce cas le pancréas ne sécrète plus d'insuline(*). Les personnes doivent alors s'injecter de l'insuline plusieurs fois par jour pour réguler le taux de sucre dans le sang.

- le diabète adulte de type 2 : dans ce cas le pancréas ne sécrète plus d'insuline en suffisance, et cette baisse de production de l'insuline est progressive. En Belgique , le diabète de type 2 est le plus fréquent (85 à 90% des patients diabétiques) et concerne généralement les personnes de plus de 40 ans.

Pour une personne diabétique, l'achat du matériel nécessaire au suivi et à la gestion de sa maladie peut représenter un budget annuel important.
C'est pourquoi, à partir de cette année, l'assurance complémentaire de la FMSS intervient à raison de 100 euros par an pour l'achat de tigettes permettant le contrôle sanguin.

Pour profiter de cette intervention vous devez être en ordre de cotisations à l'assurance complémentaire, fournir la preuve que vous bénéficiez du passeport diabète (photocopie de la première page de votre carnet), ainsi que la facture mentionnant le prix payé pour les tigettes.

Par ailleurs il est important de savoir que le prix du matériel permanent (glucomètre, stylo à injection) et des consommables (tigettes, aiguilles) peut varier significativement selon les réseaux de distribution. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre médecin généraliste et de votre diabétologue.

(*) L'insuline est une hormone sécrétée par les cellules du pancréas qui fait baisser le taux de sucre dans le sang et favorise son assimilation par les tissus de l'organisme.

***Plus d'infos** ?*
04/341.62.86

Les prothèses dentaires

Un accident, une infection, pour une raison ou l'autre il peut arriver de perdre une ou plusieurs dents à l'âge adulte et d'avoir ainsi besoin d'une prothèse dentaire…

L'image classique du «dentier» réservé aux personnes âgées est plutôt révolue. De plus en plus perfectionnées, les prothèses dentaires peuvent aussi remplacer une ou plusieurs dents.
La réalisation d'une prothèse dentaire est complexe, elle demande l'intervention du dentiste pour l'acte médical et celle d'un laboratoire pour la réalisation technique. Cela nécessite ensuite de nombreuses étapes pour adapter au mieux la prothèse au patient… et cela a évidement un coût !

Les interventions en matière de prothèses dentaires sont de deux types, selon que vous avez plus ou moins de 50 ans

Si vous avez plus de 50 ans c'est l'assurance obligatoire (*) qui intervient dans les frais liés aux prothèses dentaires amovibles uniquement. Les prothèses fixes (pivots, couronnes ou bridges) ne faisant pas l'objet d'un remboursement.
Pour diverses raisons (mauvaises habitudes alimentaires, dentition fragile, inflammation, accident), il peut arriver que l'on perde ou que l'on doive se faire enlever une ou plusieurs dents avant l'âge de 50 ans.

Dans ce cas c'est l'assurance complémentaire qui intervient et prend en charge une partie des frais de prothèses dentaires des personnes de moins de 50 ans..

L'intervention est de 150 euros maximum par placement de prothèse dentaire (jusqu'à deux prothèses : haut et bas).

Pour en bénéficier il faut être en ordre de cotisations à l'assurance complémentaire.

Cette intervention est renouvelable tous les dix ans… la durée de vie moyenne d'une prothèse.

Plus d'infos *? 04/341.62.86*

(*) Pour en savoir plus sur la différence entre l'assurance obligatoire et l'assurance complémentaire
lisez notre article page3..

Les examens de dépistage

Parce qu'il vaut mieux prévenir que guérir et que la prévention de la santé est une priorité essentielle, l'intervention de l'assurance complémentaire sur les frais de dépistage a été élargie cette année à de nouvelles maladies.

Il faut juste y penser à intervalles réguliers, tous les ans, tous les deux ans ou tous les trois ans, selon le dépistage. Il faut y penser, prendre rendez-vous et ne pas reporter à plus tard, parce qu'on a autre chose à faire à ce moment là, parce que ce n'est quand même pas bien grave si on attend encore quelques mois ou an puisque de toute façon on se sent en pleine forme et que «ça n'arrive qu'aux autres».

Un cancer du sein, de la prostate ou du colon peut prendre plusieurs années à se développer et est rarement douloureux à ses débuts. Le but du dépistage est de repérer les premiers signes et d'intervenir à temps pour assurer toutes les chances de guérison.
A chaque tranche d'âge son dépistage. Des études ont montré que les mammographies sont surtout efficaces après 50 ans à condition d'être effectuées tous les deux ans.
Par ailleurs, à la ménopause, une densitométrie osseuse (examen de la densité des os) est essentielle pour surveiller la solidité des os et intervenir à temps avec les médicaments adéquats, les risques d'ostéoporose augmentant à cette période de la vie des femmes. Cet examen est d'autant plus important qu'il n'est maintenant plus possible d'être protégée sur une longue période par les hormones de remplacement.
Le tout est de respecter les délais…

Pour vous «accompagner» dans ces examens de prévention, le service dépistage intervient sur base de la valeur du ticket modérateur, dans les frais d'un examen de dépistage des maladies suivantes :

- ostéoporose : à partir de 50 ans tous les deux ans
- cancer du sein : à partir de 50 ans tous les 3 ans
- cancer du col de l'utérus : à partir de 25 ans tous les 3 ans
- cancer du côlon : à partir de 45 ans tous les 3 ans
- cancer de la prostate : à partir de 50 ans une fois par an
- maladies cardio-vasculaires : à partir de 40 ans tous les 2 ans

Pour bénéficier de ces interventions il vous suffit de nous envoyer une déclaration (dont le modèle est fixé par la mutualité) délivrée par le médecin ou le service de dépistage ayant pratiqué l'examen et d'être en ordre de cotisations à l'assurance complémentaire.

Nouveau à partir du 1er janvier 2008

L'intervention de l'assurance complémentaire s'étend au dépistage des cancers de la peau et des ganglions, des maladies hépatiques et des troubles de la thyroïde. Dans ces cas précis, l'intervention ne dépend pas de critères d'âge ni de périodicité , ces examens étant réalisés ponctuellement à la demande du médecin.

Plus d'infos *? 04/341.62.86*

Le transport des malades

Vous avez des problèmes de santé ou des difficultés à vous déplacer et vous devez vous rendre à l'hôpital pour y bénéficier de soins ou y suivre un traitement ? Au-delà du transport d'urgence, le déplacement vers l'hôpital pose souvent des difficultés. De plus, en cas de traitement lourd, les transports peuvent se multiplier et se révéler coûteux.

C'est pourquoi votre assurance complémentaire prend en charge le remboursement d'une partie de vos frais de transport en ambulance, ambu-sanitaire ou voiture.

Nouveauté

En partenariat avec la Centrale de Services à Domicile nous vous proposons à partir de ce mois de janvier 2008 un service encore plus efficace pour une meilleure prise en charge de vos demandes de transport (voir notre article page 8). Dans le cadre de cette collaboration il vous suffit de remettre le certificat médical le jour de la prise en charge. La facture du transport vous sera transmise par la CSD.

Cette intervention est accordée pour les déplacements effectués dans le cadre :

- d'une hospitalisation d'au moins une nuit ou pour une hospitalisation de jour pour laquelle un mini-forfait, un maxi-forfait, un super-forfait ou un super-maxi-forfait a été accordé;
- d'une réduction d'une fracture;
- d'une radiographie ou examen assimilé, électro-cardiogramme, électroencéphalogramme;
- d'une consultation de surveillance à la suite d'une greffe ou d'une transplantation;
- d'une rééducation cardiaque et pulmonaire, réadaptation fonctionnelle liée à la sclérose en plaques (maximum de 60 séances par an);
- d'une consultation dans le cadre d'une convention d'auto-surveillance de glycémie;
- d'une admission aux urgences;

Mais aussi :

- pour raison médicale autre chez un spécialiste ou dans un établissement hospitalier pour les plus de 65 ans et à raison de maximum 6 consultations par an;
- pour revalidation pluridisciplinaire après une intervention chirurgicale (kiné, physio,…) de 60 à 120 séances par an selon accord du médecin-conseil;

Le taux d'intervention de l'assurance complémentaire dépend du moyen de transport choisi.

La facture ou le reçu du transporteur (mentionnant la somme déboursée et le nombre de kilomètres parcourus) accompagnée d'un certificat médical précisant la raison exacte du transport et la nécessité de recourir au moyen concerné est indispensable pour bénéficier de cette intervention.

Vous devez également être en ordre de cotisations à l'assurance complémentaire, le stage est de 6 mois.

Plus d'infos *? 04/341.62.86*

Mise en place d'un nouveau «service d'aide au transport»

La Centrale de Services à Domicile organise à partir de ce mois de janvier un service d'aide au transport pour raisons médicales permettant à toute personne ayant des difficultés de déplacement de se rendre à l'hôpital ou à une consultation médicale dans les meilleures conditions.

(*) La CSD continue à rechercher des bénévoles, particulièrement dans les communes du nord (Bassenge, Juprelle, Oreye, Faimes…) et du sud de la province de Liège (Clavier, Tinlot, Ferrière…).

Si vous êtes intéressé n'hésitez pas à appeler le 04/330.36.76

Ce nouveau service, mis en place en partenariat avec le service assurance complémentaire de la FMSS, gère trois types de transports et offre un réel plus aux affiliés de la FMSS.
Il concerne toute personne ayant des difficultés à se déplacer et devant se rendre à l'hôpital pour une opération, une hospitalisation d'un jour, un traitement particulier, ou une consultation chez un spécialiste.

« C'est à la CSD que sont centralisés tous les appels, explique Isabelle Paul directrice «projets et communication» à la CSD et responsable de ce nouveau service. *La personne désirant bénéficier d'un moyen de transport pour raisons médicales doit simplement téléphoner à notre centrale au 04/338.20.20. au moins 48 heures avant son rendez-vous. Après quoi, nous nous occupons du reste !»*

Concrètement, l'opératrice que vous aurez au bout du fil va vous poser une série de questions lui permettant d'identifier quel type de transport est le mieux adapté à votre degré d'autonomie et votre état de santé. Vous serez ainsi pris en charge soit par une voiture conduite par un bénévole, soit par un ambu-sanitaire, soit par une ambulance.

Un service de qualité

La CSD coordonne les demandes, organise les prises en charge et gère les payements, quel

que soit le moyen de transport choisi. *« En ce qui concerne les véhicules sanitaires légers et les ambulances, nous faisons appel à l'UPALE (Union Professionnelle des Ambulanciers Liégeois et Environs) avec qui nous avons une convention,* poursuit Isabelle Paul. *Paralèllement nous avons mis en place une équipe de bénévoles qui se chargent des transports en voiture.»*

La CSD a recruté une cinquantaine de bénévoles pour assurer ce type de transport (*). Ceux-ci, dont la majorité a une expérience dans le domaine du transport des personnes, ont tous suivi une formation «école du dos et manutention des personnes» dispensée par le service ergothérapie de la CSD. Dans le courant de l'année, ils seront amenés à suivre d'autres formations régulières, comme une formation à l'écoute et aux limites du rôle de bénévole.

«Chaque bénévole remplit une fiche reprenant ses coordonnées ainsi que ses disponibilités horaires, précise Isabelle Paul. *Nous savons ainsi exactement qui contacter à quel moment et où pour répondre au mieux à une demande de déplacement. Par ailleurs, ce service de bénévoles permet d'offrir une prise en charge de grande qualité, puisque, en fonction de chaque cas, le bénévole peut aider la personne à entrer et sortir de la voiture, l'accompagner jusqu'à sa consultation, l'endroit de l'hôpital où elle doit se rendre et éventuellement attendre avec elle.»*

Payement facile et coût intéressant

Parce que son organisation est centralisée par la CSD, le «service d'aide au transport pour raisons médicales» permet une gestion simple et efficace des payements. La centralisation de la facturation par la CSD permet d'éviter les manipulations d'argent lors des transports.

Par ailleurs, grâce à l'avantage «transport des malades» de l'assurance complémentaire les affiliés de la FMSS bénéficient d'une intervention financière partielle sur le coût du trajet (voir article p.7).

LA CSD RECHERCHE DES BÉNÉVOLES
Dans le cadre de la **création d'un nouveau service d'aide aux déplacements,** la **CSD recherche des bénévoles** possédant une voiture et prêts à consacrer un peu de leur temps pour aider des personnes en difficultés.
L'objectif de ce nouveau service, qui devrait voir le jour prochainement, sera de permettre à des personnes ayant des difficultés de déplacement de se rendre à l'hôpital ou à des consultations médicales dans de bonnes conditions.
En tant que bénévole ou volontaire, vous travaillerez au sein d'une équipe encadrée, vous bénéficierez de formations et vous serez indemnisé-e pour les frais liés à votre activité de volontaire.
Vous êtes intéressé-e, vous souhaitez plus d'informations ? **Contactez-nous au 04/330 36 76**

Depuis le 1er janvier les indépendants ont les mêmes droits que les salariés

Couverts d'office pour ce qu'on appelle les gros risques, les travailleurs indépendants le sont maintenant également pour les petits risques. Ils bénéficient ainsi du même remboursement de soins que les travailleurs salariés.

En matière de soins de santé, les travailleurs indépendants ont toujours été couverts pour ce qu'on appelle les «gros risques» (*). Cette couverture provient de leur cotisation obligatoire versée à une caisse d'assurance sociale pour indépendants.
Par contre, jusqu'il y a peu, la couverture des «petits risques» (*) était facultative et, pour en bénéficier, il était nécessaire de cotiser à l'assurance libre de sa mutualité.

Depuis ce 1er janvier 2008 les petits risques sont pris en charge par l'assurance obligatoire du régime indépendant et ce pour toutes les catégories d'indépendants.

Autrement dit, les travailleurs indépendants sont automatiquement couverts pour tous les risques (gros et petits) en matière de soins de santé.
Ils ne doivent donc plus payer de cotisation «petits risques» et bénéficient du même remboursement des prestations de soins de santé que les travailleurs salariés.

Cette modification réglementaire très importante s'est déroulée en deux phases. Une première modification est intervenue le 1er juillet 2006 pour les indépendants bénéficiant de la GRAPA (Garantie de Revenus aux Personnes Agées) et pour les nouveaux indépendants à qui les «petits risques» ont été attribués.

Vous êtes indépendant, est-ce que cela veut dire que vous ne devrez plus rien payer à votre mutualité ?

Si l'assurance libre disparaît, il est nécessaire de cotiser à l'assurance complémentaire de votre mutualité pour continuer à bénéficier de ses nombreuses interventions et services (voir article pages 3).

Vous êtes travailleur indépendant en activité : devez-vous toujours cotiser auprès d'une caisse d'assurances sociales ?

Oui, car le fait que vous soyez désormais assimilé à un travailleur salarié en matière de soins de santé signifie que, pour les mêmes droits, vous aurez les mêmes devoirs. Tout comme un salarié se voit retirer de son salaire brut des cotisations de sécurité sociale (ONSS), un indépendant devra continuer à verser des cotisations via sa caisse d'assurances sociales. Simplement, ces cotisations vous couvriront également pour l'ensemble des prestations de santé.

Vous n'avez jamais cotisé à l'assurance libre auparavant et n'étiez donc couvert que pour les gros risques, devrez-vous accomplir un stage d'attente pour bénéficier d'un droit immédiat à toutes les prestations de santé en 2008 ?

Non, pour autant que vous soyez en règle en matière de gros risques, vous avez automatiquement droit à toutes les prestations de santé à partir de ce 1er janvier 2008 sans aucun stage d'attente.

(*) Par gros risques en entend entre autres : les interventions chirurgicales, les accouchements, les radiographies, les radiothérapies (rayons), les examens de laboratoires (les plus chers), la réanimation, les frais de séjour à l'hôpital, la dialyse rénale à l'hôpital ou à domicile, le matériel de synthèse, les voiturettes, les appareils de marche, les indemnités de maladie ou de congé de maternité…

Vous bénéficiez de la GRAPA ou vous avez débuté une première activité d'indépendant après le 30 juin 2006, vous bénéficiez donc déjà de la gratuité des petits risques et n'avez donc pas cotisé à l'assurance libre, que devez-vous faire ?

Au niveau de la mutualité, rien ne change pour vous, vous bénéficierez toujours de la couverture pour l'ensemble des prestations de santé sans aucun stage d'attente.

Faut-il faire actualiser votre carte SIS ?

Dans la plupart des cas, le nécessaire aura été fait auprès des prestataires de soins et des pharmaciens afin que votre carte SIS vous couvre pour l'ensemble des soins de santé et les médicaments sans que vous ayez à vous rendre auprès des bureaux de votre mutualité pour une mise à jour. Si votre situation spécifique nécessite une actualisation de votre carte SIS, votre mutualité vous contactera directement par courrier.

Plus d'infos ?
04/341.75.45

Par petits risques on entend entre autres : les consultations, visites, avis du généraliste ou du spécialiste, les petites interventions chirurgicales, certains examens de laboratoire courants, les soins dentaires (plombages, prothèses, orthodontie), la kinésithérapie et la physiothérapie, les soins infirmiers (piqûres, soins de plaies, toilettes…), les médicaments prescrits par un médecin et délivrés dans une pharmacie…

Solidarité et sécurité sociale…

Quand les jeunes s'en mêlent…

Aujourd'hui, le fondement solidaire de notre sécurité sociale est de plus en plus menacé et la crise politique que traverse notre pays n'est absolument pas rassurante à cet égard. Tout au long de l'année 2007, la FMSS (en partenariat avec la FGTB) est allée à la rencontre des jeunes pour leur expliquer l'importance de la solidarité et susciter le débat !

Souvent cité comme l'un des meilleurs au monde, notre système de sécurité sociale est aujourd'hui victime de son succès ! Tout le monde en profite et peu de personnes savent finalement comment il fonctionne. Ce manque de connaissance des fondements de la sécu est une aubaine pour ceux qui cherchent à la régionaliser ou à la remplacer par des assurances privées…
Parce qu'on ne peut bien défendre que ce qu'on connaît bien, la FMSS a décidé de s'impliquer dans l'information de ses affiliés en général et des jeunes en particulier !

En 2007, Lors d'une **«Journée de sensibilisation aux enjeux d'une sécurité sociale forte et solidaire»** organisée en mars et lors d'une projection de Sicko, le dernier film de Michael Moore en octobre, des jeunes de 15 à 20 ans ont eu l'occasion de faire un travail en profondeur sur la sécurité sociale. Flash back sur leurs petites phrases et réflexions…

Mise en débat

Lors de la journée de sensibilisation, près 160 jeunes des athénées Saucy et Liège I, du lycée de Waha, des IPES d'Herstal et de Seraing ou encore du lycée technique et provincial Jean Boets, ont participé à une animation sur la sécu. Fonctionnant comme un jeu coopératif, cet atelier a permis d'ouvrir de nombreuses pistes de réflexions et d'alimenter le débat qui a suivi.
« Cet atelier nous a appris que c'est important qu'on ne privatise pas la sécu et à quel point il faut faire attention parce que ce

serait un désavantage pour nous si ça arrivait, ça nous conduirait à la perte. On ne peut pas faire fonctionner un groupe ou un pays s'il n'y a pas de solidarité entre les gens. Si on va vers des assurances privées, ce sera comme aux Etats-Unis et on voit le résultat, c'est déplorable qu'on n'ait pas droit aux soins dans ce pays qui se dit pourtant développé ! Il faut maintenir la sécurité sociale et développer la solidarité.»

Après cette entrée en matière, les jeunes sont longuement intervenus à propos d'une remarque de l'une d'entre eux qui trouvait «dégueulasse» que les actifs cotisent pour les inactifs et fustigeait «les abus»…

«Je ne suis pas d'accord de dire que c'est «dégueulasse» , tout le monde cotise, tout le monde a besoin de la sécu, même s'il y en a qui abuse.
Moi je pense qu'il ne faut pas exclure les personnes qui fraudent, mais plutôt les sanctionner… qu'il y ait un vrai contrôle.»

« Moi ce qui me fait peur si on surveille les fraudes c'est qu'on va encore s'acharner sur les petits… Qui va décider du contrôle ?… et puis cela va encore renforcer l'individualisme chez les gens.Avec ce type de raisonnement on va continuer les privatisations et tout ce qui est biens publics va disparaître…»

«Moi je pense qu'il ne faut pas exclure ceux qui «fraudent», mais plutôt expliquer aux gens ce qu'est la sécurité sociale… les gens ne savent pas bien ce qu'est la sécu, si on leur explique à quoi ça sert ils iront vers la sécu en connaissance de cause.»

«Moi je trouve que la sécu est un système qui marche bien et s'il y a 10% des personnes qui fraudent ça veut quand même dire qu'il y a 90% pour qui ça va. Il ne faut pas changer ce système, mais le faire fonctionner encore mieux.»

«Ce serait bien de faire des formations dans les écoles, mais ce n'est pas suffisant. Nos parents ne sont pas toujours très au courant non plus ! Il faudrait une formation obligatoire pour les adultes aussi.»

A propos de Sicko

Quelques mois plus tard, pour la vision de Sicko proposée par la FMSS : mêmes jeunes, mêmes profs, mêmes écoles, avec en plus la participation de classes des écoles de promotion sociale des Femmes Prévoyantes Socialistes et de la haute école Léon Eli Troclet

Au sortir de la salle de projection du Parc, premières réactions à chaud.
« Avec ce film on comprend bien la différence entre le système de soins de santé américain basé sur le profit et le nôtre basé sur la solidarité, même si la vision de Michael Moore est peut-être un peu caricaturale des deux côtés !»

« Moi j'entends beaucoup de jeunes qui pensent qu'on n'est pas bien lotis en Belgique, qui ne comprennent pas qu'il y a aussi un côté positif aux impôts… je suis sûre que ce film leur permettra de voir à quel point on a de la chance. C'est important de continuer à nous informer sur tout ça et j'espère que la sécu va continuer, sinon je ne sais pas bien comment la majorité des gens va faire.»
« Le danger c'est que notre société devient de plus en plus individualiste et qu'on va vers un système américain : créer du profit à n'importe quel prix au détriment des valeurs humaines, laisser l'argent tout diriger, alors que pour moi le bonheur c'est d'avoir une vie correcte, une bonne santé, pouvoir vivre en famille...»

« Moi j'espère que notre système de soins de santé va rester comme il est et même s'améliorer, c'est difficile de penser que ça pourrait être autrement !»

Autant de prises de conscience qui permettent aux jeunes d'effectuer un premier pas vers le combat qui nous attend : la défense du seul système qui permet à chacun de cotiser selon ses moyens pour être protégé selon ses besoins : qu'il s'agisse des soins de santé, des allocations de chômage, des pensions ou encore des allocations familiales.
Le seul système qui garanti la dignité humaine à tous.

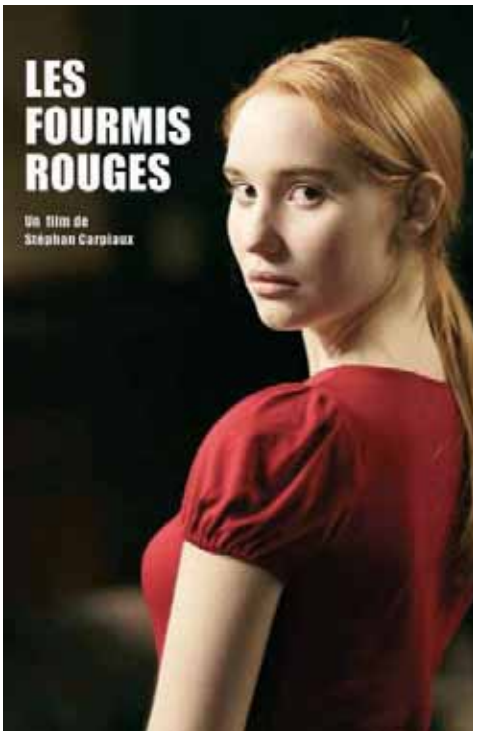
Un comparatif entre les systèmes de soins de santé américain et belge est disponible sur www.solidaris.be

Venez découvrir ces paroles de jeunes en images sur ***www.solidaris.be***

Rencontre avec Déborah François

« Je trouve que mes parents jouent vraiment très bien leur rôle…»

Au cinéma le Parc à Liège, un soir de novembre, l'avant-première du film de Stéphan Carpiaux «Les fourmis rouges». Une foule de jeunes est massée devant l'entrée. Des connaissances et des amis «d'avant», mais aussi, sûrement, de nouveaux admirateurs…



Le visage caché derrière un énorme bouquet d'anthuriums blancs, Déborah sourit, prend le temps de parler aux uns et aux autres. *« Je n'aurais raté cette avant-première à Liège pour rien au monde, c'est important pour moi parce que c'est ma ville et que c'est l'occasion d'inviter tout ceux qui comptent ici pour moi …»*

Elle a fait un aller-retour Londres (où elle est en train de tourner)/ Liège rien que pour ça et s'avoue épuisée. Pourtant, même la fatigue n'altère en rien cette belle lumière qu'elle dégage à l'écran comme dans la vie…

Votre carrière a été lancée grâce à votre rôle dans «L'enfant» des frères Dardenne, comment avez-vous été sélectionnée ?

J'ai répondu à une petite annonce… J'avais 17 ans à l'époque , j'étais toujours en secondaire au Collège Saint-Louis à Liège et je suivais des cours de théâtre à l'Académie depuis 5 ans. Alors voilà, j'ai tenté ma chance sans trop y croire en répondant à cette petite annonce. Je ne savais rien du film, ni du rôle qui serait peut-être le mien, les frères Dardenne ne voulaient rien révéler du scénario. J'ai passé plusieurs castings et à la fin c'est moi qu'ils ont choisie ! Sur le moment je n'ai pas réalisé ce qui m'arrivait, même durant le tournage je ne réalisais pas vraiment, j'essayais juste d'être la meilleure possible. Le tournage était très studieux, exigeant et parfois assez dur.

En fait je crois que je n'ai vraiment pris conscience de ce qui m'arrivait que lorsque le film a été projeté à Cannes ! Et puis quand «L'enfant» a eu la Palme d'or, ça c'était magique !

Et comment s'est passé l'après Cannes ?

Après tout ça, je dois bien dire que ça à été assez difficile de retourner à l'école et de terminer ma rétho. Mais je l'ai fait, d'autant qu'au début je ne pensais pas qu'il y aurait d'autres demandes pour que je tourne encore un film. Et puis j'ai eu un coup de fil du réalisateur Denis Dercourt pour son film «La tourneuse de page», j'ai été emballée par le scénario et depuis j'ai la chance de continuer à avoir des propositions de rôles très intéressants au cinéma, mais aussi à la télévision…

Le milieu du cinéma n'est-il pas particulièrement difficile quand on est très jeune comme vous ?

Ce qui a surtout été perturbant c'est de me retrouver tout d'un coup plus souvent à l'étranger que chez moi ! Je ne m'attendais pas à quitter mon «cocon» familial comme ça du jour au lendemain… Heureusement Liège reste mon port d'attache, c'est important. J'y ai acheté une petite maison, et, même si j'ai la chance de faire de nombreuses rencontres, je continue toujours à avoir des contacts avec mes amis «d'avant»… et puis surtout avec ma famille.

C'est quoi votre recette pour garder la tête sur les épaules ?

J'ai beaucoup de chance d'avoir une famille qui m'entoure, me soutient et me protège, c'est ma famille qui m'aide à garder la tête sur les épaules… Je trouve que mes parents jouent vraiment très bien leur rôle…

Votre maman travaille au service de promotion et d'éducation à la santé des FPS et vous l'avez accompagnée à l'avant-première de Sicko organisée en partenariat avec la FMSS… l'avenir des soins de santé vous interpelle ?

Je suis une véritable fan de Michael Moore. Sicko, son dernier film m'a particulièrement troublée… Même si sa vision des soins de santé en Europe est un peu idyllique, le fait qu'il montre sans détour ce qui se passe aux Etats-Unis est important. C'est tellement dur que ça ne peut que nous amener à réfléchir et à défendre ce qu'on a !

Vous tournez actuellement un film pour un réalisateur anglais… Ce n'est pas trop difficile de jouer dans une autre langue ?

C'est surtout très intéressant et enrichissant pour moi. Pour l'anglais je m'en sors : j'avais de bonnes bases de l'école et puis comme maintenant je voyage beaucoup de par mon métier, je pratique pas mal la langue, j'ai des amis anglophones… En plus, depuis que je sais que je vais faire ce film, je lis beaucoup et je regarde la télé en anglais.

Comment voyez-vous votre avenir ?

C'est difficile… il y a 3 ans je n'aurais jamais imaginé un seul instant que j'allais vivre tout ce que je vis aujourd'hui ! J'espère juste pouvoir continuer le plus longtemps possible et surtout continuer à avoir le choix des films que je veux faire. Je sais combien le choix est un vrai luxe dans notre métier !

Votre meilleur souvenir d'actrice jusqu'à présent ?

Oh… j'en ai plein ! Mais peut-être plus particulièrement Cannes, la montée des marches… C'est un souvenir merveilleux, mais angoissant aussi !

Pharma Santé

Quel avenir pour la pharmacie ?

L'ultra-libéralisme prôné par l'Union Européenne commence à avoir de sérieuses répercussions sur la pharmacie en général, avec des effets qui semblent assez contradictoires, comme le contrôle très stricte de la traçabilité des médicaments en pharmacie d'une part et la volonté de mettre en vente hors officine les médicaments non soumis à prescription (MNSP) d'autre part.

Si la santé n'est pas une marchandise, le médicament n'est pas non plus un produit comme un autre. Pourtant l'une comme l'autre sont menacés par la libéralisation des services voulue par l'Europe.

Pour le moment, la Belgique est peu concernée, mais jusqu'à quand ? Ce qui se passe dans les pays voisins comme la France, l'Angleterre ou l'Italie n'est pas fait pour rassurer nos pharmaciens. C'est pourquoi les unions professionnelles et les

sociétés coopératives (tant au nord qu'au sud du pays) ont décidé de sensibiliser les pharmaciens à une dérégulation possible..

« Les choses évoluent très vite et les pharmaciens qui travaillent toute la journée en officine n'ont pas toujours une vue d'ensemble de la situation, c'est pourquoi il est très important de les informer de ce qui pourrait survenir, notamment en ce qui concerne la vente des médicaments non soumis à prescription, explique Philippe Bartsch, pharmacien-conseil à Pharma Santé. *En résumé, l'Europe ne veut plus de monopole et en Belgique la pharmacie a le monopole de la vente des médicaments. Le risque est donc de voir la vente de médicaments MNSP ailleurs qu'en pharmacie (grandes surfaces, stations services…), comme cela se fait déjà dans 40% des pays européens.»*

Risque de banalisation du médicament

La nature même du médicament MNSP est ainsi ramenée à un «simple» produit de consommation comme les autres. Ce qui n'est pas sans risque pour les «consommateurs»…

« Par MNSP on entend aussi bien certains anti-douleurs, que les sirops pour la toux ou les médicaments pour les crampes intestinales… Si ces médicaments peuvent s'obtenir sans prescription médicale, cela ne veut pas dire qu'ils sont sans danger, poursuit Philippe Bartsch. *En cas de surconsommation ils peuvent avoir des effets graves sur le foie ou les reins. Le pharmacien, avec le médecin, reste le mieux à même de conseiller le bon médicament en fonction de la personne, de son âge ou des autres médicaments qu'elle prend éventuellement. Le pharmacien, attire également l'attention sur les effets secondaires éventuels que pourraient ressentir le patient…»*
On le voit, même dans le cadre de médicaments en vente libre, le rôle de conseil du pharmacien reste important. D'autant plus important que la vente hors officine comporte le risque de banaliser les médicaments MNSP et de favoriser l'automédication non contrôlée, avec les dangers que cela comporte pour la santé .

Le conseil du pharmacien, une valeur ajoutée essentielle

Pour lutter contre ce début de «marchandisation» des médicaments, le pharmacien doit rester un conseiller indispensable et responsable

« Le conseil que nous sommes amenés à donner est notre valeur ajoutée, souligne Philippe Bartsch. *Les pharmaciens ont un rôle important à jouer dans le triangle qu'ils forment avec le médecin et le patient. De par les contacts qu'ils ont avec la patientèle, les pharmaciens sont idéalement placés pour vérifier si la personne suit correctement la prescription et respecte la posologie. En cas de problème (d'automédication par exemple), c'est aussi lui qui conseille au patient de retourner consulter son médecin. Le pharmacien a également un rôle d'information et d'éducation à la bonne gestion des médicaments.»*

Par ailleurs, tout comme le dossier médical contient les données sur l'état de santé du patient, un dossier pharmaceutique devrait prochainement permettre de conserver la trace de chaque médicament pris par le patient tout au long de sa vie. Cela permettra, avec l'historique des délivrances, d'assurer encore un meilleur suivi de la médication, de la compliance (fidélité au traitement), des allergies éventuelles ou encore des rappels de vaccins …

Pharma Santé anticipe les changements

De préparateur vendeur, le pharmacien voit son métier évoluer pour se spécialiser de plus en plus dans le rôle de conseiller et partenaire actif en soins de santé.

Cette importance du conseil, la direction de Pharma Santé, des pharmacies du Peuple et de la Sauvegarde, en fait son objectif prioritaire pour favoriser et améliorer le contact avec les clients, elle investit dans la transformation ou la rénovation de ses officines. Mais elle va aussi plus loin en créant des espaces privés réservés au conseil en dehors du comptoir de vente.

Pharma santé

La Sauvegarde

Pharmacies du Peuple

La liste de nos officines en un clin d'oeil ...

Rue Georges Truffaut, 108
4432 **ALLEUR**

Chaussée Roosevelt, 43
4540 **AMAY**

Chaussée de Liège, 105
4540 **AMPSIN**

Rue W. Jamar, 359
4430 **ANS**

Place Nicolai, 53
4430 **ANS**

Rue Grande, 53
6900 **AYE**

Grand'Route, 399
4610 **BEYNE-HEUSAY**

Route du Condroz, 78/B
4100 **BONCELLES**

Route de Herve, 483
4030 **BOIS-DE-BREUX**

Rue Verte Houmeresse, 1
4032 **CHENEE**

Rue Vieille Voie, 2
4602 **CHERATTE**

Grand'Route, 41
4400 **FLEMALLE**

Avenue des Martyrs, 195
4620 **FLERON**

Rue de la Clef, 15
4620 **FLERON**

Rue Hôtel Communal, 8
4460 **GRACE-HOLLOGNE**

Rue de Belleflamme, 67
4030 **GRIVEGNEE**

Rue Zénobe Gramme, 2
4280 **HANNUT**

Rue des Brasseurs, 19
4500 **HUY**

Rue Toute-Voie, 17
4101 **JEMEPPE**

Rue de Visé, 174
4020 **JUPILLE**

Rue Saint-Gilles, 584
4000 **LIEGE**

Rue du Ruisseau, 3/5
4000 **LIEGE**

Rue Sainte-Walburge, 82
4000 **LIEGE**

Boulevard Saucy, 33
4020 **LIEGE**

Rue J. Wauters, 12/bis
4570 **MARCHIN**

Av. de la Résistance, 284
4630 **MICHEROUX**

Rue A. Renson, 145
4420 **MONTEGNEE**

Rue E. Vandervelde, 219
4610 **QUEUE-DU-BOIS**

Rue du Village, 30
4350 **REMICOURT**

Rue des Cloutiers, 86
4621 **RETINNE**

Chaussée de Tongres, 325
4000 **ROCOURT**

Rue E. Vandervelde, 4
4624 **ROMSEE**

Rue Ernest Solvay, 172
4000 **SCLESSIN**

Rue Marchamps, 1
4100 **SERAING**

Rue de Tavier, 288
4100 **SERAING**

Rue du Cristal, 65
4100 **SERAING**

Rue Cockerill, 168
4100 **SERAING**

Place du Souvenir, 10
4100 **SERAING**

Rue des Ecoliers, 138
4100 **SERAING**

Rue de la Chataqueue, 199
4100 **SERAING**

Boulevard des Arts, 80
4102 **OUGREE**

Rue des Trixhes, 254
4102 **OUGREE**

Rue R. Luxembourg, 2
4630 **SOUMAGNE**

Rue du Centre, 4
4140 **SPRIMONT**

Grand'Route, 51
4870 **TROOZ**

Rue de Waremme, 30
4530 **VILLERS-LE-BOUILLET**

Rue du Bouxthay, 10
4041 **VOTTEM**

Rue de Sélys, 68
4300 **WAREMME**

Rue J. Wauters, 11
4300 **WAREMME**

Rue de Hamoir, 44/A
4190 **XHORIS**

Pharma Santé, les Pharmacies du Peuple et de la Sauvegarde
vous souhaitent une excellente année !

2008

Le Centre d'Aide aux Fumeurs
de la Clinique André Renard

Arrêter de fumer pour bien commencer l'année

Cela fait souvent partie des bonnes résolutions du mois de janvier… mais arrêter de fumer n'est pas facile. Le Centre d'Aide aux Fumeurs de la Clinique André Renard peut vous y aider…

Vous désirez arrêter de fumer ? Mettez toutes les chances de votre côté.

Le Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF) est formé d'une équipe pluridisciplinaire, composée d'un médecin généraliste, une tabacologue, une psychologue, un diététicien et une infirmière.
Le rôle de cette équipe est de soutenir le fumeur jusqu'à un nouvel équilibre de vie sans tabac et de l'accompagner dans son changement de comportement.
Le canevas proposé est simple : la première consultation dure plus ou moins une heure et consiste à déterminer le degré de motivation du fumeur, le rôle du tabac dans sa vie quotidienne, l'analyse des sevrages antérieurs. Elle vise aussi à évaluer sa dépendance psychologique, physique et comportementale…
C'est à la fin de cette entrevue qu'une date d'arrêt est planifiée avec le fumeur. Commence alors la phase préparatoire (gestion du stress, du changement de comportement, évaluation des habitudes alimentaires …).
Ensuite vient la phase de désintoxication ou de sevrage physique. Depuis cette année celui-ci est le plus souvent assuré par la prise d'un nouveau médicament, le «Champix». Ce médicament sans nicotine a été spécifiquement développé pour arrêter de fumer et présente des résultats très encourageants.
Enfin arrive la phase de consolidation ou « comment ne pas rechuter ! ».
En général entre 6 et 10 entretiens (étalés sur quelques mois) seront nécessaires pour arrêter le tabagisme.

Par ailleurs, le CAF propose également une aide au sevrage tabagique chez la femme enceinte et son partenaire. Ce programme prévoit un remboursement forfaitaire auprès de votre mutuelle pour 8 séances (pour la femme enceinte et son partenaire s'il est également fumeur) et pour les frais médicamenteux liés au sevrage.

Plus d'infos *?*
Les consultations de tabacologie se font le lundi de 13 à 19h à la Clinique André Renard, 1, rue A. Renard à 4040 Herstal - Prise de rendez-vous : 04/248.72.11 ou 04/248.72.20

Découvrez les interventions de votre assurance complémentaire

assurance complémentaire

Dans le cadre de l'avantage « Consultations psychologiques », les personnes affiliées à la FMSS, bénéficient d'une intervention de 5 euros par consultation de tabacologie avec un maximum de 12 consultations par an. Cette intervention octroyée aux jeunes de 12 à 25 ans concerne également les consultations psychologiques ainsi que les thérapies familiales.
Par ailleurs, grâce à l'avantage « traitement anti-tabac », la FMSS intervient également financièrement dans le coût d'achat d'un traitement anti-tabac (patches, médicaments…) à raison de 25 euros par an.

Pour bénéficier de ces interventions, vous devez être en ordre de cotisations à l'assurance complémentaire.
Plus d'infos *? 04/341.62.86*

De Solidarmut à Solidaris

Votre magazine fête ses 10 ans !

En dix années le magazine que vous tenez entre les mains a beaucoup évolué tant au niveau de la forme que du contenu…

En janvier 1998, c'est à l'initiative du service Information et Communication de l'époque qu'est née l'idée de réaliser Solidar Mut, un petit journal d'information mettant en avant les diverses activités de la FMSS et du secteur associatif des FPS.

5 fois par an pendant 4 ans, Solidar Mut a été distribué en toutes boîtes en province de Liège. Du format d'un quotidien, il comportait alors 8 pages couleurs…

C'est en janvier 2003 que Solidar Mut a connu un premier gros changement.
De format tout d'abord, qui est devenu celui d'un magazine comportant 16 pages d'articles de fond dans lequel était encarté un feuillet de 8 pages «agenda» reprenant le même type d'infos pratiques qui se trouvait dans l'ancien journal.
C'est aussi à ce moment-là que le magazine s'est «renforcé» avec la constitution d'un comité de rédaction et l'engagement d'une journaliste.

C'est encore dans le courant de cette année-là qu'il a changé de nom et s'est appelé Solidaris.

Depuis, votre magazine n'a cessé d'évoluer pour vous fournir des informations complètes et précises aussi bien sur les nombreux services de la mutualité et de ses partenaires (FPS, CSD, Clinique André Renard, Pharma Santé, Amplitours, Optique Point de Mire) que sur des sujets de société chers à la FMSS comme la défense de la sécurité sociale et de la solidarité.

Aujourd'hui votre Solidaris comprend 32 pages (agenda compris), il est édité 5 fois par an et distribué en toutes boîtes à plus de 400.000 exemplaires. Dernier changement de taille, depuis janvier 2007, il se décline en trois éditions : liégeoise, verviétoise et germanophone ! La communauté germanophone reçoit donc son magazine rédigé en allemand.

Solidaris interactif

Que pensez-vous de votre magazine ? Qu'est-ce que vous aimez, qu'est-ce que vous n'aimez pas ? Quels sujets voudriez-vous voir traiter ? Faites-nous part de vos remarques par mail : berangere.lhomme@mutsoc.be

FMSS
MUTUALITE SOCIALISTE & SYNDICALE
FPS

Rejoignez-nous, on s'occupe de tout !

Vous conservez tous vos droits acquis préalablement.
Si vous cotisez déjà, vous n'aurez **aucun stage à effectuer...**

- Un **nombre important d'agences**
- Une **gestion complète** de votre dossier de santé
- Une **assurance complémentaire** qui répond à vos besoins

Vous exigez toujours plus de votre mutualité et vous avez raison !
La FMSS répond à vos attentes dans le domaine de la santé.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION :

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Code postal : ..... Localité : .....
Date de naissance : ..... / ..... / .....
Tél. / GSM : ..... Mail : .....
Enfant(s) à charge : .....

Renvoyez ce talon **par courrier** : FMSS - rue Douffet, 36 - 4020 LIEGE
affiliez-vous en ligne via SolidariS.be

FMSS
MUTUALITE SOCIALISTE & SYNDICALE
FPS

Un légume de l'ombre pour un hiver riche en fibres, vitamine C et potassium…

Le chicon

Apprécié cru pour sa fraîcheur et son croquant, cuit pour son arôme et son fondant. Ce légume nous réserve bien des surprises.

Son histoire

Ce légume d'hiver, est né par hasard. Son origine remonte à 1830 en périphérie de Bruxelles. A l'époque, un paysan belge a abandonné ses plants de chicorée sauvage dans une cave. Il est le premier surpris de constater que ceux-ci ont poursuivi leur croissance.

La culture du chicon de l'époque est attribuée au jardinier en chef du jardin botanique de Bruxelles. Les règles sont simples : cultiver la racine de chicorée l'hiver, à l'abri de la lumière et du gel. C'est l'absence totale d'exposition à la lumière qui explique la couleur de ce légume. Les feuilles blanches justifient son nom flamand : « witloof » (feuille blanche).

Sa culture

Au printemps, il faut semer la graine à la main. On voit ensuite apparaître une plante ressemblant à une betterave, avec de grosses racines et des feuilles vertes. Les racines sont récoltées à l'automne, effeuillées et stockées dans un endroit sec et frais. Une carotte de chicon ou racine ne donne qu'un chicon. Dans la méthode traditionnelle, l'opération dite « de forçage » se fait dans une serre chauffée à une température d'environ 20°C. La racine est mise en terre et au bout de trois semaines un bourgeon de 8 à 10 cm de long se forme sous terre. Apparaît alors le chicon à feuilles bien serrées blanc crème à bord jaunâtre, doux et savoureux.

Les chicons que l'on retrouve dans le commerce sont, pour la plupart, cultivés par aquaculture et récoltés à grande échelle par soucis de rentabilité. De coût nettement inférieur, ces chicons sont moins riches en minéraux et vitamines et beaucoup plus amers.
Comment faire alors pour avoir de la qualité sans augmenter le coût ? Penser à en cultiver chez soi quand c'est possible.

Quelques conseils pour les mains vertes

- Semer la graine, après apparition des jeunes pousses, sarcler et élaguer de manière à conserver les jeunes plants à 20 cm de distance.
- Arracher les carottes de chicons à l'aide d'une fourche et dégarnir ensuite les feuilles vertes.
- Procéder à la préparation des couches. Les carottes de chicons y sont placées à la verticale et recouvertes de terre.
- Quand le chicon est prêt à la consommation, passer à l'arrachage.
- Enlever les plants à l'aide d'une fourche sans secouer le chicon. A l'aide de deux doigts, on sépare le pied de la carotte de chicon et on la coupe.

N'hésitez pas à faire pousser vos chicons en appartement. Pour ça, il vous faut des graines ou des carottes de chicons (disponibles chez certains agriculteurs), de la terre, des bacs, une pièce sans lumière pour les faire pousser et un peu d'attention.

Espace Santé offrira en janvier 2008 des carottes de chicons. Pour laisser vos coordonnées afin d'être informé contactez-nous au 04/223.01.50.

Les antibiotiques, mode d'emploi

Des médicaments qui modifient le fonctionnement des bactéries, réduisent leur croissance ou les détruisent.

Un antibiotique, pour quoi faire ?

Il sert à traiter différentes infections bactériennes comme la méningite, l'acné, l'infection streptococcique de la gorge… Il n'agit pas contre des maladies causées par un virus, comme le rhume ou la grippe.

Les bactéries font de la résistance.

Au fil des années, les bactéries qui causent des maladies sont devenues résistantes à de nombreux antibiotiques. Elles ont la capacité de se défendre. En cause : une sur-utilisation ou une utilisation inadéquate des antibiotiques.

Comment faire bon usage des antibiotiques ?

Posons-nous quelques questions…

Est-ce bien nécessaire ?

Prendre un antibiotique pour soigner la plupart des rhumes et des grippes, c'est inutile ! Leurs symptômes, tels que l'écoulement nasal, le larmoiement, la toux sèche, les maux de gorge, les frissons et les douleurs musculaires, sont causés par des virus, et ceux-ci ne répondent pas aux antibiotiques.
En plus de l'inutilité, prendre un antibiotique, c'est contribuer au problème de la résistance.

Est-ce le bon moment ?

La prise des antibiotiques doit être réalisée à la même heure chaque jour. Une prise à des heures irrégulières permet aux bactéries de s'adapter et de se multiplier, ce qui peut renforcer leur résistance.
Des trucs existent pour ne pas oublier, comme afficher une note sur votre réfrigérateur ou programmer un rappel dans votre ordinateur ou votre GSM.

Le moment des repas est un bon moment pour ne pas oublier.

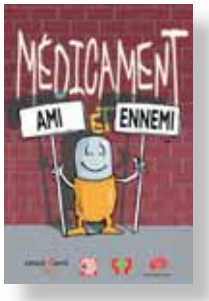
Faut-il finir la boîte ?

Il est possible qu'on se sente mieux après quelques jours de prise d'antibiotiques. Il est important de ne pas arrêter de les prendre directement et de suivre les conseils de son médecin. Les antibiotiques doivent être ingérés à quantité suffisante pour tuer toutes les bactéries.
A défaut, les bactéries les plus faibles seront éliminées et les plus résistantes survivront et se multiplieront. Ces bactéries pourront causer des infections très difficiles à traiter par la suite.
Et vous pourriez retomber malade rapidement. Une résistance pourrait également se développer.

Partager ses médicaments avec d'autres est un mauvais réflexe.

L'avis du médecin est toujours important !

- Suivre ses recommandations
- Prendre les médicaments aux heures prescrites
- Prendre les médicaments à quantité suffisante, même si vous vous sentez mieux après quelques jours de traitement
- Ne jamais prendre des antibiotiques qui ont été prescrits à quelqu'un d'autre



Médicament, ami et ennemi !
Une brochure gratuite pour découvrir le médicament autrement.

Demandez-la à
Espace Santé
1 rue de l'Université
4000 Liège
Tél. : 04/223.01.50
Fax : 04/223.01.80
www.espacesante.be
espace.sante@espacesante.be

Dans le cadre le la journée internationale des femmes

Les FPS s'associent aux animations autour de la thématique

Femmes en états de guerre

Du 29 février au 8 mars le Centre Culturel de Seraing accueillera une manifestation culturelle, artistique et sociale ayant pour thème les femmes en états de guerre. Un événement impliquant de nombreuses associations, dont le but est de s'étendre aussi aux initiatives locales

« Cela fait déjà un certain temps que j'avais ce projet en tête et l'envie de construire un spectacle qui aborde le thème des femmes et de la guerre au sens large : pas uniquement la guerre en tant que telle, mais aussi ce que vivent les femmes en danger de manière générale, qu'elles soient victimes de violences familiales, institutionnelles ou autres», explique Diego Messina, directeur d'une école FPS, professeur d'art dramatique à la Province de Liège, metteur en scène et initiateur du projet.

De projet, «Femmes en états de guerre» est devenu une réalité en collaboration avec le Centre Culturel de Seraing : 9 jours de débats, expositions, concerts, animations autour d'un spectacle intitulé *Stabat Mater Furiosa*.

« Lorsque j'ai découvert ce texte de Jean-Pierre Siméon j'ai pensé que c'était tout à fait adapté au projet, poursuit Diego Messina. *Au départ il s'agit d'un monologue qui raconte le cri de révolte d'une femme contre la guerre et l'homme de guerre. Avec le Théâtre Imbroglio, la troupe avec laquelle je travaille nous avons revu ce spectacle de manière pluridisciplinaire en alliant le jeu théâtral au chant et au mouvement. »*

C'est ainsi que treize comédiennes et deux comédiens, d'âges et d'origines culturelles différents, se retrouvent sur scène pour nous entraîner par la voix, le corps et les émotions à partager leur révolte et leurs résistances à la guerre et aux conflits armés.

De nombreuses associations de tous horizons, parmi lesquelles les FPS, Amnesty International, le Collectif contre les violences conjugales, mais aussi des maisons médicales, des maisons de quartiers, des maisons de jeunes ou encore des écoles, se sont associées au projet pour lui donner vie et ampleur.

Plus d'infos ?
Vous désirez vous associer à l'événement, n'hésitez pas à contacter Caroline Coco au 0495/41.30.45
Réservation pour le spectacle :
Centre Culturel de Seraing au 04/337.54.54

8 mars, les FPS seront présentes sur le terrain

Comme chaque année lors la journée internationale des femmes, les FPS mettent en place de nombreuses activités dans leurs différentes locales : débats, rencontres, spectacles seront au rendez-vous !
Cette journée souligne par ailleurs l'implication régulière des FPS dans des projets de solidarité internationale, comme leur participation à la Marche mondiale des femmes et à la plateforme venant en aide au femmes mutilées ou encore leur action menée pour les femmes et le droit d'asile….

Plus d'infos sur les activités FPS ?
Tél : 04/341.63.42 ou www.solidaris.be

Drive Mut

Plus qu'une simple **préparation au permis**, une nouvelle culture de **la route**

Inscription

Pour vous inscrire, il suffit de renvoyer ce coupon, en appliquant ci-dessous votre vignette de mutuelle. Drive Mut est un service réservé aux membres des Mutualités Socialistes (en ordre de complémentaire).

❑ Je désire m'inscrire à une session de 20h de cours théoriques et m'engage à payer la somme de 30 euros (TVAC).

Téléphone :

Profession :

Date :

Signature :

Collez ici votre vignette mutuelle

Cette liste n'est pas exhaustive, d'autres sessions seront organisées à l'avenir. **Important :** si le participant ne se présente pas le premier jour de la session sans justification préalable, il ne pourra être remboursé. Si le paiement de 30 euros n'a pas été effectué **avant** le premier jour de la session, le participant ne pourra participer au cours (sauf avis contraire). L'examen théorique de conduite automobile ne peut pas se passer **avant** l'âge de 17 ans.

FMSS - Rue Douffet, 36 - 4020 Liège
Tél 04/341.63.52 - Fax 04/341.63.47 - www.solidaris.be

Les données à caractère personnel que vous fournirez à l'U.N.M.S. (rue Saint-Jean 32/38 - 1000 Bruxelles), maître du fichier sont stockées dans ses fichiers pour vous rendre tous les services prévus dans le cadre de la gestion de Drive Mut (loi du 6.8.1990 sur les mutualités et les unions nationales de mutualités). La loi sur la protection de la vie privée (8.12.1992) accorde aux personnes que ces informations concernent, un droit d'accès et de rectification. Tout renseignement complémentaire concernant le traitement de ces informations peut être obtenu auprès de la Commission de la protection de la vie privée.

Je choisis la session :

Ans
❑ du 28/01 au 01/02/2008 de 17 à 21h
❑ du 02 au 06/06/2008 de 17 à 21h

Chênée
❑ du 25 au 29/02/2008 de 17 à 21h

Herstal
❑ du 14 au 18/01/2008 de 17 à 21h
❑ du 07 au 11/04/2008 de 17 à 21h

Huy
❑ du 16 au 20/06/2008 de 17 à 21h

Liège
❑ du 04 au 08/02/2008 de 9 à 13h
❑ du 04 au 08/02/2008 de 14 à 18h
❑ du 25 28/03/2008 de 9 à 13h
❑ du 31/03 au 04/04/2008 de 15 à 19h
❑ du 21 au 25/04/2008 de 9 à 13h
❑ du 28/04 au 2/05/2008 de 17 à 21h
❑ du 30/06 au 4/07/2008 de 17 à 21h

Seraing
❑ du 25 au 28/03/2008 de 14h30 à 18h30
❑ du 26 au 30/05/2008 de 17 à 21h

Waremme
❑ du 10 au 14/03/2008 de 17 à 21h

Coupon à compléter et à présenter à l'entrée

ATELIERS BIEN-ETRE

Gymnastique douce pour dames

Des exercices d'étirement et d'assouplissement pour celles qui souhaitent retrouver leur corps et mieux le traiter…

8 séances hebdomadaires d'une heure chacune sont proposées :
- le lundi : 10h00 - 11h15 - 12h30
- le jeudi : 12h30 - 13h45 - 15h00 - 18h00
- le vendredi : 12h30

Les groupes se composent de 14 personnes maximum.
L'inscription préalable est indispensable.
Le paiement de l'inscription se fait par cycle (trimestre scolaire), le nombre de séances variant d'un cycle à l'autre, nous vous renseignons le tarif à la séance à titre indicatif :
- 3,50 euros pour les affilié-e-s FMSS/FPS
- 4,25 euros pour les non-affilié-e-s.

Les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires.

Nouvelle adresse : Centre sportif liégeois - Bld de la Sauvenière, 31-35 (5ème étage) à 4000 Liège

Stage d'autodéfense verbale

En collaboration avec l'asbl D-Clic

Les agressions verbales font partie de notre quotidien et «polluent» notre vie. Identifier les différents types d'agressions, poser ses limites, apprendre à développer des stratégies, gérer ses émotions… Telle est la première approche qui est proposée.

Le prochain stage (une journée) est prévu le samedi 23 février 2008 de 9h30 à 18h.
- 30 euros pour les affiliées FMSS/PFS et 35 euros pour les non-affiliées.

L'inscription se fait par téléphone. Un acompte de 20 euros vous sera demandé.

Stage de Wendo

En collaboration avec l'asbl D-Clic

Une méthode d'auto-défense pensée par des femmes pour des femmes.
Le Wendo permet de développer la confiance en soi d'acquérir des techniques simples et efficaces pour faire face à la violence. Ce stage s'adresse à toutes les femmes (dès l'âge de 15 ans) quelle que soit leur condition physique.

Le prochain stage (2 dimanches consécutifs) aura lieu les 17 et 24 février 2008 de 9h30 à 18h.

55 euros pour les affiliées FMSS/PFS et 65 euros pour les non-affiliées.
L'inscription se fait par téléphone. Un acompte de 30 euros vous sera demandé.

Estime de soi

Augmenter ma confiance en moi : ni hérisson, ni paillasson. Me sentir bien avec moi-même et avec les autres, prendre ma place et agrandir mon pouvoir sur ma vie, retrouver ma fierté. Oser émettre une opinion, opposer un refus, se donner des permissions. Exister en dehors du regard des autres. M'affirmer.

Vous êtes intéressé par cet atelier, téléphonez au 04/223.13.73 le lundi, mardi, jeudi et vendredi.

Le stage se déroulera à partir du 12 février 2008 (10 séances, une séance par semaine de 9h30 à 12h30).

20 euros pour les affiliées FMSS/FPS et 30 euros pour les non-affiliées.
La participation financière ne doit pas être un frein, celle-ci représente un engagement.

Renseignements et inscriptions
Centre de planning familial
des Femmes Prévoyantes Socialistes
Tél.: 04/250.68.81
le mercredi matin de 9h à 13h
les lundi, mardi, mercredi après-midi
de 14h à 17h30
ou par mail : cpf.liege@mutsoc.be

RETRAVAILLER

L'asbl Retravailler peut vous être utile

Vous avez besoin de faire le point parce que vous ne savez plus comment vous y prendre ni vers où vous tourner pour trouver un travail ?
Vous pouvez entamer **un bilan de compétences** - rue Pré Binet, 10/02 à 4020 Liège
Le prochain se tiendra du 29 janvier au 23 mai 2008 (séance d'information le mardi 8 janvier 2008 à 9h30).
Le suivant se tiendra du 4 mars au 27 juin 2008 (séance d'information le vendredi 15 février 2008 à 9h30).

• • • • • •

Si les métiers qui vous tentent s'exercent dans un bureau et nécessitent la connaissance de l'informatique, c'est sans doute de notre formation en **bureautique** dont vous avez besoin.
La prochaine se tiendra du 16 janvier au 23 mars 2008 - rue Pré Binet, 10/02 à 4020 Liège (séance d'information le vendredi 30 novembre 2007 à 9h30).
Critères d'admission
- *être demandeur-euse d'emploi inscrit-e au FOREM*
- *ne pas être en possession du certificat secondaire supérieur ou plus, à moins d'être inscrit-e comme demandeur-euse d'emploi depuis 2 ans minimum*

• • • • • •

Travailler dans un bureau vous tente, mais vous auriez besoin d'une formation. Dans ce cas, contactez vite l'asbl RETRAVAILLER-Liège pour vous inscrire en préformation de technicien-ne de bureau ! Vous bénéficierez d'une **mise à niveau en français, en math, en bureautique** et dans les matières nécessaires pour poursuivre votre parcours en formation qualifiante vers ce secteur qui offre de nombreux emplois.

• • • • • •

Nous vous proposons de vous accompagner au long d'une filière complète de qualification.
Séance d'information le lundi 4 février 2008 à 9h30 - rue Pré Binet, 10/02 à 4020 Liège
Conditions d'accès
- *vous avez le certificat d'enseignement de base ou le CESI ou C2D maximum ;*
- *vous avez entre 18 et 49 ans ;*
- *vous êtes chômeur-chômeuse ou en stage d'attente.*

Cette action de formation est gratuite et soutenue par le FOREM

Renseignements et inscriptions
RETRAVAILLER
L0/02, rue Pré Binet à 4020 Liège
Tél.: 04/341.24.24

ACTIVITÉS Espace DiFFéReNCeS

Stage de carnaval : cirque et scène

Techniques de cirque mêlées aux arts de la scène en vue d'un spectacle à présenter !
Toutes les différences et toutes les compétences se croisent et s'entrecroisent et cela donne… des apprentissages, des découvertes, des rencontres mêlant jongleries, acrobaties, etc. mais aussi poésie et féerie du spectacle. *Celui-ci sera présenté au salon Autonomies le samedi 23 février 2008 !*
Age : 8 à 14ans, 15 ans et plus
Date et Lieu : du 4 au 8 février 2008, à l'école Naniot, Bd Radoux à Liège (pas loin de l'hôpital de la Citadelle)
Prix : 50 euros pour les affilié-e-s à la FMSS-FPS en ordre de cotisations, 75 euros pour les non affilié-e-s
S'inscrire pour le 21 janvier 2008 au plus tard.

Stage de Pâques : multisports adaptés

Sports collectifs, sports d'équipe ou individuels : basket, acrogym, natation, lancer du poids, kin-ball,…. selon l'humeur.
Chacun-e sera libre de choisir le ou les sports selon ses goûts, ses envies.
Se découvrir l'un-e l'autre, dépasser ses limites ou tout simplement bouger, s'amuser, se défouler,… se faire du bien !
Age : 8 à 14 ans et 15 ans et plus
Date et Lieu : du 31 mars au 4 avril 2008 au Hall Omnisports de Grivegnée, rue Nicolas Spiroux, à Grivegnée
PAF : 65 euros pour les affilié-e-s à la FMSS-FPS en ordre de cotisations, 90 euros pour les non affilié-e-s
S'inscrire pour le 15 mars 2008 au plus tard.

Séjour de Pâques : il y a le ciel, le soleil et la mer...

Séjour à la mer dans un centre de vacances situé à quelques mètres de la plage. Activités sur le thème de la mer y sont proposées : ateliers créatifs, expression scénique, contes, balades, jeux sportifs, etc…
Dates : du 24 au 28 mars 2008
Prix en pension complète: 370 euros pour les affilié-e-s de la FMSS en ordre de cotisations et 480 euros pour les autres.
Age : de 7 à 14 ans

Nos ateliers du mercredi

Ateliers hebdomadaires pour enfants (dès 4 ans), jeunes et jeunes adultes tous les mercredis après-midi de septembre à juin (en période scolaire) : techniques de cirque, atelier créatif, psychomotricité, atelier clown, sports.
Date et Lieu : ateliers d'une heure entre 16h30 et 19h00 à l'école A. Vesale, rue Beeckman, 19 à Liège (près du Jardin Botanique)
PAF : 2 euros (affilié-e-s FMSS-FPS), 3 euros (non affilié-e-s) **par heure d'atelier**
Inscription tout au long de l'année !

Participation au Salon Autonomies

Date et Lieu : les 21, 22, 23 février 2008 aux Halles des Foires de Coronmeuse à Liège
Vous pourrez nous rencontrer sur le stand FMSS-FPS.
Vous aurez l'occasion de découvrir ou re-découvrir le « Voyage au pays des différences », parcours ludique de sensibilisation à différents types de handicap (à confirmer).
En apothéose le samedi : présentation d'un spectacle par les jeunes des ateliers du samedi « Arts de la scène » et des protagonistes du stage de carnaval !

Et par ailleurs, nous sommes présents au stand en tant que coordination **CAP48-Liège.** Informations : stephanie.tassin@mutsoc.be

Espace DiFFéReNCeS - 36, rue Douffet - 4020 Liège - Tél. : 04/341.63.06 en matinée uniquement
Fax : 04/341.63.47 - e-mail : espace.differences@fmssliege.be

Renseignements et inscriptions au 04/341.63.06 (en matinée uniquement)

Nota : assurance annuelle de 7 euros par personne à payer lors de l'inscription à la première activité de l'année (stage ou atelier)
Toutes nos activités sont adaptées aux personnes différentes, également accessibles aux personnes sans handicap : elles porteront un regard neuf sur la différence. Elles conviennent à diverses situations de handicap, ainsi qu'à l'aptitude et au désir de chaque personne. Les activités sont adaptées et le rythme de chacun-e est respecté : personne ne sera bousculé mais ceux et celles qui apprennent vite ne seront pas freiné-e-s.

UN ESPACE D'ECHANGES, DE DECOUVERTES ET D'ACTIVITES POUR DES PERSONNES AVEC ET SANS HANDICAP

ACTIVITES ENFANCE ET JEUNESSE

Accueil-vacances Ampli Junior

Enfants 4 à 12 ans
Carnaval 2008
du 4 au 8 février (5 jours) à Chênée
Pâques 2008
du 25 mars au 4 avril (9 jours) à Chênée
du 25 mars au 4 avril à (9 jours) à Grivegnée
du 25 mars au 4 avril (9 jours) à Rocourt

Prix unique :
6 euros par jour tous frais compris

Stages initiation aux jeux de société

Enfants 7 à14 ans
Carnaval 2008
Du lundi 4 au vendredi 8 février (5 jours) à Xhovémont
Pâques 2008
Du mardi 25 mars au vendredi 4 avril (9 jours) à Xhovémont

Les réservations pour la Ludothèque peuvent aussi être prises directement au 04/225.23.84.
Prix unique :
6 euros par jour tous frais compris

Stages d'équitation à Big l'Alloue City

Enfants 4 à 12 ans
Pâques 2008
Du lundi 24 mars au vendredi 28 mars (5 jours) à Flémalle
Du lundi 31 mars au vendredi 4 avril (5 jours) à Flémalle

Pour les stages d'équitation, les inscriptions à la journée ne sont pas possibles. Les semaines sont à réserver entièrement.

Prix : 87 euros (stage de 5 jours)
Réduction de 10% dès le 2ème enfant

Nom.....Prénom.....
Adresse.....
Date de naissance .....GSM.....

Accueil-Vacances ❑ Chênée • ❑ Grivegnée • ❑ Rocourt
Initiation aux jeux de société ❑ Xhovémont
❑ lundi 04/02 • ❑ mardi 05/02 • ❑ mercredi 06/02 • ❑ jeudi 07/02 • ❑ vendredi 08/02
❑ mardi 25/03 • ❑ mercredi 26/03 • ❑ jeudi 27/03 • ❑ vendredi 28/03
❑ lundi 31/03 • ❑ mardi 01/04 • ❑ mercredi 02/04 • ❑ jeudi 03/04 • ❑ vendredi 04/04

Equitation Flémalle
❑ Semaine 1
❑ Semaine 2

Attention! Le nombre de places aux activités Ampli Junior est strictement limité. **Les réservations sont indispensables**
Renseignements : 04/341.62.81 - Inscriptions : fmss.amplijunior@mutsoc.be ou via le coupon-réponse ci-dessus à renvoyer à EEJ - rue Douffet, 36 à 4020 Liège ou sur www.solidaris.be

Ampli Junior vous emmène au théâtre

En collaboration avec les Chiroux Centre Culturel de Liège

Mix'Ages
•«Bon Débarras» *par le Foule Théâtre* le mercredi 23 janvier à 15h pour les enfants de 6 à 12 ans
•«Fort Réveur» *par André Borbé* le mercredi 20 février à 15h pour les enfants de 6 à 12 ans

Réductions sur les spectacles Chiroux aux affiliés de la FMSS : profitez-en !!!

•«L'armoire à histoires» *par la Cie Latcho Drom* le mercredi 19 mars à 15h pour les enfants de 5 à 9 ans

Am Stram Gram
•«Magic Wood» *par Pachamama Asbl* dimanche 27 janvier à 14h pour les enfants dès 5 ans
•«Coupons lez Pont» *par les Butchinols* pour les enfants dès 5 ans dimanche 24 février à 14h.

Réservations : 04/220.88.88

En collaboration avec le centre culturel de Chênée

«Bistouri» *par le TOF Théâtre le* mercredi 13 février à 15h pour les enfants dès 5 ans
Prix : 6 euros et 4 euros en prévente

Informations :
Centre culturel de Chênée
Tél. : 04/365.11.16
Fax : 04/367.65.78

Accro moi non plus

Depuis maintenant quelques années, le secteur jeunesse a créé une expo interactive sur les dépendances et les assuétudes. La nouvelle version de cette expo à été testée avec succès dans certains établissements scolaires de la région liégeoise.
Loin des discours moralisateurs, le principe est vraiment sympa puisque les élèves sont invités à entrer dans la peau d'un personnage et à créer leur propre histoire.

Outre son caractère ludique,elle permet un travail de fond sur les dépendances et les assuétudes et amène une réflexion sur la consommation d'aujourd'hui.

Cette exposition est destinée à un public de 3ème et 4ème secondaire et est disponible pour toute école faisant la demande durant les périodes reprises ci-dessous.

Dates : les 19 et 30 mars 2008
les 16 et 27 avril 2008

Stage de théâtre
Université de Liège

Age : 12 à 16 ans
Dates : du 31 mars au 4 avril 2008
Prix : 80 euros pour les affiliées FMSS/FPS et 105 euros pour les non-affiliées

Théâtre Universitaire Royal de Liège

La pratique théâtrale ne forme pas qu'au théâtre : elle est aussi un outil de découverte et de formation personnelles. Le théâtre est un art individuel qui se pratique en groupe. Le but premier d'un stage de théâtre est de donner les moyens d'exprimer sa sensibilité au sein d'une histoire collective. La créativité individuelle sera affinée et enrichie par l'exercice de différentes techniques théâtrales adaptées aux différentes tranches d'âge :

- L'abord de l'aire de jeu «L'espace théâtre» : y trouver sa place et le faire vivre. Le travail de mouvement et l'utilisation du corps comme un langage.
- Le travail vocal et rythmique… et la musique.
- La création de personnages et de situations théâtrales.
- Dit et non dit, texte et non texte. Au-delà de la technique, nous espérons que chaque atelier, chaque stage apportera à chacun un véritable enrichissement humain au contact du groupe et d'un travail axé sur la sensibilité.

Stage d'équitation
Spa - Belgique

En collaboration avec le centre équestre du Transvaal à Spa.
Age : 12 à 18 ans
Dates :

- du 29 mars au 5 avril 2008
- du 12 au 19 juillet 2008
- du 16 au 23 août 2008

Prix : 280 euros pour les affiliées FMSS/FPS et 350 euros pour les non-affiliées

Logement : villa «Les Nutons» à 500m du centre de Spa. Pension complète. Transport : à charge du participant. Le centre équestre du Transvaal accueille des jeunes soucieux de partager leur passion : l'équitation. Que vous soyez cavalier confirmé ou débutant, vous trouverez tout ce qui est indispensable à la réussite de vacances saines et sportives. En plus des leçons d'équitation, de nombreuses activités vous seront proposées : promenades, cross, pique-nique, jeux équestres, découverte de la nature, voltige, attelage, maniabilité, hippologie, entretien du matériel et soins des poneys.

Chantiers internationaux

Depuis 2 ans le secteur Espace Enfance et Jeunesse organise des chantiers internationaux.

Notre objectif est de permettre à un groupe de jeunes de s'investir dans la préparation et dans la réalisation d'un projet concret pour les populations locales en 2005 du nord du Maroc et en 2006 au Bénin.

Outre les projets locaux, ce long périple d'un mois permet de vivre les réalités des habitants du sud, en partageant leur quotidien.

Cette année nous repartons au Nord du Maroc dans la région de Larache.
Ce sera l'occasion aussi de visiter cette belle région et surtout de rencontrer, de découvrir et de partager…

Envie de tenter cette belle aventure avec nous ?

Réservations et informations
Etienne Legros
Animateur
Espace Enfance et Jeunesse
Tél. : 04/341.63.74
etienne.legros@mutsoc.be

VACANCES SENIORS

Séjour en Italie Cesenatico • Adriatique

Si vous avez entre 55 et 70 ans, que vous aimez les nouvelles rencontres, les visites culturelles (nous irons notamment ensemble découvrir Ravenne et/ou Urbino), si vous appréciez les marchés locaux et les moments de détente en bord de mer… alors inscrivez-vous ce voyage est pour vous.

Nous logerons à l'hôtel Stacchini 3 étoiles. Bel hôtel familial doté d'un bon service. Salon TV, salle de billard, salle à manger, salle de sport, jardin, sauna et solarium, piscine et hydromassage, transat et parasol à la piscine. Toutes les chambres avec balcon, salle de bain, toilette, téléphone, télévision, coffre-fort et air conditionné (sur demande). Situé à 80 m. de la mer et à 100 m. du centre. Repas : petit déjeuner buffet et menu au choix, buffet de verdures.

Dates : du lundi 2 juin au mardi 10 juin 2008 (attention, le voyage s'effectue en autocar* et se fait en 2 étapes).
Prix : 550 euros pour les membres FMSS-FPS (en ordre d'assurance complémentaire) et 600 euros pour les non membres (+ supplément single)
Ce prix comprend : le transport en car*, la pension complète (boissons à table comprises) excepté le repas de midi du 1er jour, l'assurance annulation, les excursions prévues dans le programme (visite guidée de Ravenne ou Urbino, visite de la fabrique de chaussures de la célèbre marque «Valleverde»).

** Autocar de luxe : 3 étoiles - air conditionné - ceinture de sécurité - toilette - vidéo*

Attention :
nombre de places limité !

Renseignements Service Vacances FPS 04/341.62.80 ou vac.fps@mutsoc.be
Inscription dans les agences mutualistes ou www.solidaris.be

VACANCES JEUNES

Carnaval sous la neige Appennins • Italie - (Sestola)

Age : 12 à 14 ans et 15 à 18 ans.
Date : du 1er février au 10 février 2008 (voyage de nuit)
Domaine skiable : 30 km de pistes (26 remontées mécaniques, 31 pistes).
Au village : commerces, bars, discothèque, cinéma, bowling, piscine couverte et patinoire à 6 km.
Logement : Hôtel Olympic - Chambre double ou triple équipée d'un salon - Bar - Salle TV - Coin animation.

Prix :
460 euros pour les affilié-e-s à la FMSS-FPS en ordre de cotisations et 550 euros pour les non affilié-e-s.
Supplément location ski ou snowboard : 43 euros
Le prix comprend le voyage en car A/R, la pension complète, l'assurance rapatriement, le skipass 6 jours, l'encadrement, l'assurance annulation

Vacances à la mer • Bredene

Nous avons arpenté la côte de Knokke à La Panne jusqu'à ce que nous tombions sur un centre de vacances qui nous plaise vraiment. Nous avons cherché et nous avons trouvé… un centre à Bredene. Nous avons d'abord été séduits par ce bâtiment à taille humaine, très lumineux, composé de petits dortoirs de 8 à 10 lits, de douches individuelles et d'un immense jardin avec terrain de basket… Nous avons aussi aimé la proximité de la plage, à environ 300 mètres derrière un mur de dunes… Nous avons apprécié Bredene, cette station balnéaire calme, proche d'Ostende, réputée par sa nature préservée, ses dunes, ses bois,… Les activités proposées vont du grand jeu près de la mer aux activités d'expression ou encore à la visite de la réserve naturelle et des environs. Mille autres surprises attendent encore bien évidemment les enfants durant leur séjour.
Age : 6 à12 ans
Date : du 25 mars au 4 avril 2008
Prix : 157 euros (membres FMSS/FPS) en ordre de cotisations et 302 euros (non-membres)

Renseignements : 04/341.63.73 ou fmss.mjt@mutsoc.be

JEUX-CONCOURS

Gagnez des places pour les Cinémas Le Parc et Churchill (par tirage au sort)

Nous offrons de places pour le nouveau film du réalisateur Paul Haggis : «Dans la vallée d'Elah»

Sous toutes réserves de changement de programmation

Question

a) **Quelle est la nationalité de l'actrice Charlize Theron ?**

.....

b) **Citez un titre de film dans lequel joue Susan Sarandon**

.....

Répondez à ces questions et renvoyez-nous vos réponses par la poste à la FMSS - Service Information et Communication - 36, rue Douffet - 4020 Liège ou participez au concours en surfant sur www. solidaris.be avant le 1er février 2008.

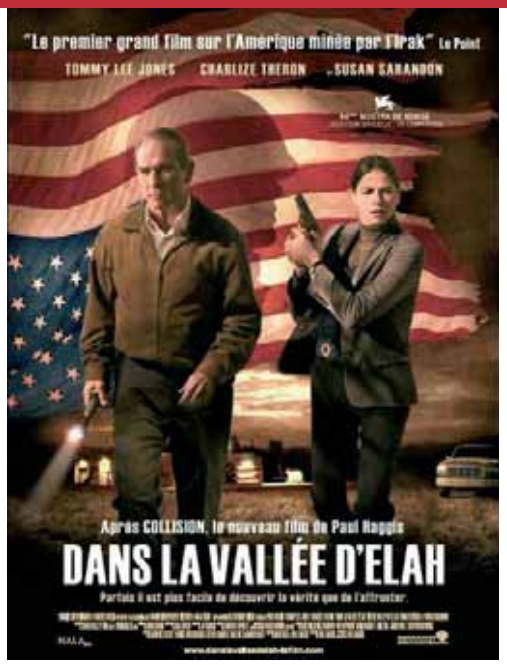
❑ Monsieur ❑ Madame

Nom.....

Prénom .....

Adresse.....

.....


"Le premier grand film sur l'Amérique minée par l'Irak" Le Point
TOMMY LEE JONES CHARLIZE THERON SUSAN SARANDON
Après COLLISION, le nouveau film de Paul Haggis
DANS LA VALLÉE D'ELAH

CARTE ESPACE ENFANCE ET JEUNESSE

Pour un public de 4 à 30 ans.
Elle coûte 5 euros, est valable un an et offre des avantages de qualité choisis "sur mesure"… où culture, sport et santé sont le leitmotiv. Musées, théâtres, librairies mais aussi parcs d'attractions... De quoi satisfaire tous les goûts. La liste des avantages est disponible sur simple demande dans votre agence mutualiste ou au 04/341.63.52. Vous êtes affilié à la FMSS et en ordre de cotisation d'assurance complémentaire ? Alors la carte EEJ est pour vous ! Renvoyez ce bon de commande au service Espace Enfance et Jeunesse : 36 rue Douffet à 4020 Liège un bulletin de versement vous sera envoyé par retour de courrier.

Collez ici votre vignette mutuelle

Signature et date

amplitours

AGENCES DE VOYAGES S.C.R.L.

2 agences à votre service

Rue Grétry, 83 - 4020 LIEGE - Tél. : 04/ 340 50 40
Place Saint Paul, 13 - 4000 LIEGE - Tél. : 04/ 221 26 78

Vous proposent 3 voyages organisés exclusifs !

215€

France La Bourgogne

Du 10/05 au 12/05/08
3 jours / 2 nuits demi-pension

Voyage en autocar**** tout confort (wc-vidéo-airco)

Hôtel Relais Motel 21** (Hôtel de Charme) à Beaune
Supplément single : 55 €

275€

Voyage 20ème anniversaire Amplitours

Paris *Royal*

Du 15/08 au 17/08/08

3 jours / 2 nuits demi-pension

Voyage en autocar**** tout confort (wc-vidéo-airco)

Hôtel Ibis La Villette** à Paris
Supplément single : 50 €

1249€

Croisière sur le Nil & Visite du Caire

Du 20/04 au 27/04/08
8 jours / 7 nuits pension complète

Bateau : M/S Queen of Escape***** Luxe
Au Caire : Hôtel Grand Pyramids*****

Découvrez toutes nos promos,
last minutes, programmes complets, ... sur SolidariS.be

ou dans l'une de nos 2 agences